

Bevanade energetiche

Situazione al
03/2018

I seguaci della scena techno si fanno sedurre da nomi forti come „Bullit“, „Red Bull“, „Black Panther“, „Flying Horse“ o „Red Kick“. Per i simpatizzanti delle intergalassie vengono chiamati „Power Point“, „Warp 4“ o „Magic Man“. Ed esclusivamente per i salutisti il mercato offre il „fit for fun“.

L'offerta di tali bevande energetiche con i nomi più fantasiosi, la grafica delle lattine più accattivante e il mix a dir poco avventuroso degli ingredienti è sempre meno chiaro alla maggior parte dei giovani consumatori.

Al fine di garantirsi il mercato, i messaggi pubblicitari sono raffinati e l'elenco degli ingredienti è pensato appositamente per un target di pubblico giovane e orientato ai valori del benessere.

Gli slogan come „simply the best for you“, „enjoy yourself“, „change your life“ vogliono suggerire il legame fra la ricerca del particolare, di stimoli crescenti e delle migliori prestazioni nella vita quotidiana.

Come si possono ottenere questi risultati?

Le bevande, estremamente costose, contengono accanto a molta acqua e zucchero o dolcificanti, sostanze minerali e aromatiche, aggiunte di vitamine, aromatizzanti ma anche sostanze che, in realtà, non hanno nulla a che vedere con le bevande rinfrescanti e la cui aggiunta è discutibile:

La maggior parte delle bevande energetiche contiene fino a 320 mg di caffeina al litro (= ca. 80 gr per lattina). L'opinione generale che le bevande energetiche contengono molta caffeina è relativa se le si raffronta ad altre: il caffè ne contiene, a secondo del tipo di produzione, da 350 a 1100 mg/l, il tè nero 150 a 350 mg/l, nelle bevande „cola“ il contenuto si abbassa leggermente fra 90 e 200 mg/l. L'effetto farmacologico della caffeina dipende, come noto, dalle dosi assunte; in un adulto l'assunzione di 50 – 100 mg può essere stimolante, mentre quando si superano i 500 mg si possono verificare sintomi non desiderati (l'aumento del battito cardiaco e la perdita del sonno).

Nel caso delle bevande energetiche tale soglia critica si raggiunge solamente dopo l'assunzione rapida di almeno sei lattine, nei bambini e giovani tale soglia è certamente più bassa e l'effetto eccitante può provocare accelerazione del battito cardiaco e capogiri.

Le varie azioni reciproche dei singoli ingredienti non sono state ancora prese in considerazione.

L'aminoacido **taurina** è da un punto di vista quantitativo l'ingrediente principale delle bevande energetiche (ca. 400 mg/lattina). Non è scientificamente dimostrato se effettivamente il taurina ravvivi corpo e spirito in quanto aminoacido condizionale essenziale, tanto più che le persone con un metabolismo sano possiedono ampie riserve di taurina e non manifestano fenomeni di carenza. Il taurina riveste quindi in questo caso una funzione di aromizzante.

La maggior parte delle bevande energetiche contiene circa 200 mg di **guaranà** per lattina che, grazie al suo contenuto di caffeina (fino al 6%), rafforza l'effetto eccitante.

Per persone a rischio di allergie i **coloranti** usati come p. e. E104, colorante giallo alla chinolina, o E122, azorubine, possono essere pericolosi.

Gli esperti di nutrizione sono ancora incerti riguardo alle reazioni ed effetti sul metabolismo del **DHA (deidroepiandrosterone)**, estratto dall'olio di pesce, che si trova in alcune bevande energetiche.

Altre aggiunte come il succo d'arancia o limone, il carotene, il vino rosso (tasso alcolico finale del 2-3%), si trovano in alcune bevande energetiche. Il loro uso viene giustificato con il presunto effetto benefico sul metabolismo.

Affermazioni sulla presunta eliminazione di sostanze nocive da parte di tali bevande sono prive di fondamento scientifico e pertanto ingannevoli.

Gli effetti degli ingredienti delle bevande energetiche non sono ben chiari nemmeno agli stessi produttori che fanno pubblicare sulle lattine messaggi come: "sconsigliato a bambini, diabetici e persone con reazioni accertate alla caffeina", "consumare in dosi limitate", "evitare assolutamente l'assunzione contemporanea di bevande alcoliche". Tuttavia, proprio la combinazione con gli alcolici sembra trovare grande seguito presso i giovani.

Che fare?

Una cosa è certa: le bevande alla moda non sono consigliabili. Quali alternative si possono proporre? La risposta è semplice: nel caso di stanchezza non servono bevande energetiche, è consigliabile una buona dormita. Nel caso di necessità di ristabilire perdite di liquidi causate dal caldo estivo o da un'attività fisica intensa è sufficiente l'acqua, o succhi di frutta diluiti, tè di frutta ecc.: sono decisamente più digeribili, sani e molto più convenienti.